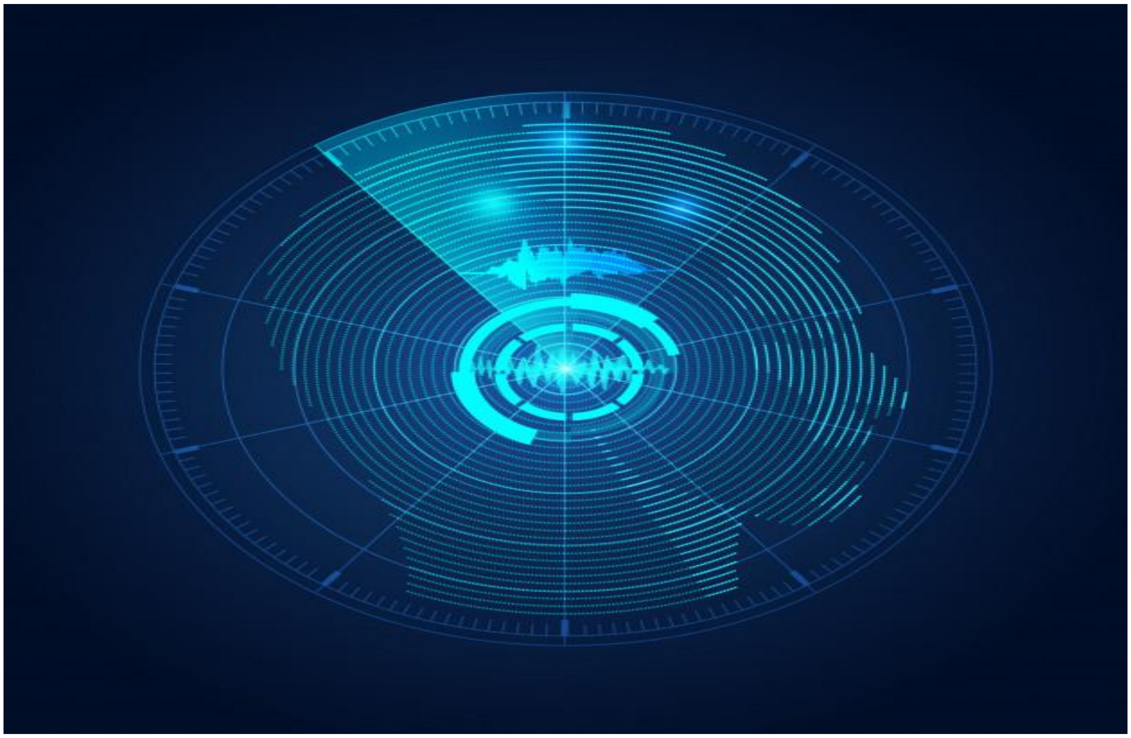
کار ذهن چیست؟



نویسنده: آکادمی مجازی باور مثبت

در کتاب کار ذهن چیست؟ مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ کار ذهن چیست؟
- ✓ روانشناسی کنترل ذهن
- ✓ چرا آگاهی از کار ذهن مهم است؟
- ✓ تأثیر آگاهی از کار ذهن در نتایج
- ✓ چگونه ذهن خود را متمرکز کنیم؟
- ✓ مثالی عینی از آگاهی از کار ذهن
- ✓ مهم‌ترین اقدام ذهنی چیست؟



کار ذهن چیست؟

وقتی درباره کار ذهن صحبت میشه شاید فکرتون به سمت کار فیزیکی متمایل میشه در صورتی که کار ذهن متافیزیک هست تا فیزیک و یکسری مباحث رو شامل میشه که بیشتر به کارهای فکری نیاز هست تا کارهای جسمی و فیزیکی، کار ذهن همواره منفی بافی و سخت جلوه دادن کارهاست که باعث میشه مغز انسان دستور قطع انجام اون کار رو صادر کند.

شاید اولین چیزی که به ذهن ما انسان‌ها برسه این هست که یکسری فعالیت‌های فیزیکی رو باید انجام بدیم چون تصویری که از اقدام داریم این تصویر هست و همین موضوع باعث شد که به فکر آماده‌سازی این کتاب بیفتیم تا با اقدام ذهنی هم آشناشیم و خودمون رو در زندگی و اقدام هامون محدود به اقدام‌های فیزیکی نکنیم برای درک بهتر این موضوع تا آخر این کتاب با ما همراه باشید.

روانشناسی کنترل ذهن

همونطوری که از عنوان مشخصه منظور از کنترل ذهن انجام یکسری فعالیت‌ها در ذهن ماست که این فعالیت‌ها جدا از فعالیت‌های هست که در طول روز و در طول زندگی داریم این فعالیت‌های که در ذهن صورت میگیره بیشتر در مورد افکار و

باورهای ماست، و قدرت تمرکز ذهن بستگی به عضله کنترل ذهن ما داره،

هرچی عضله کنترل ذهن که بر اثر تمرین و تکرار ساخته میشه قویتر باشه یعنی تمرین و تکرار بیشتری رو در زندگیمون از خودمون بروز بدیم و براش وقت بزاریم به تبع این عضله نیرومندتر و حجیم تر خواهد بود که با آگاهی میتونیم کنترل ذهن که ناشی از افکار و باورها رو تقویت کنیم یا در موارد دیگه اونارو تغییر بدیم.



کنترل ذهن دقیقاً مکمل اقدام‌های دیگه ما در زندگی است اما اقدام ذهنی از نگاه دیگه یعنی ما وقت، انرژی، تمرکز، سرمایه و قسمت‌های دیگه از زندگیمون رو به ذهنمون اختصاص بدیم و اون رو در برنامه‌های زندگیمون همواره داشته باشیم.

چرا آگاهی از کار ذهن مهم است؟

خیلی وقت‌ها در گذشته تلاش‌های رو داشتیم که این تلاش‌ها و اقدام‌ها به اون نتیجه‌ای که میخوایم ختم نشد و همیشه از این موضوع گله داشتیم که چرا نمیشه و چرا نمیتونم؟ همین موضوع و تکرارش باعث شد به فکر حل این مسئله بیوفتیم.

چون خیلی وقت‌ها اقدام‌های که داشتیم اقدام‌های درستی بود اما نتیجه اون چیزی که می‌خواستیم نبود بخاطر عدم اطلاع از کار ذهن است که ما در مسیر زندگیمون به نتایجی که میخوایم نمیرسیم هرچقدرم تلاش میکنیم به هدفمون نمیرسیم.

چون نمیدونیم که جهان با باورها و کنترل ذهن ما داره پیش میره بعد از فکر کردن و تحقیق به این درک رسیدیدم که تا زمانی الگو ذهنی و ساختار ذهنی ما تغییر نکنه و ما از کار ذهن آگاه نشیم نتایج ما ثابت خواهد ماند و لازمه اینکه ما بیایم الگوها و ساختارهای ذهنی رو تغییر بدیم اقدام ذهنی است به این سؤال‌ها فکر کنیم:

- در زندگی کجا تلاش کردیم اما خروجی مناسب رو نگرفتیم؟
- تا حالا شده در زندگی کلافه بشیم از تلاش‌های که داشتیم؟
- چقدر در زندگی برای ذهنمون وقت گذاشتم؟



تأثیر آگاهی از کار ذهن در نتایج

میتونیم به گم تأثیر گذارترین قسمت در نتیجه‌های هر کسی در زندگی ذهن اون آدم هستش و یک رابطه کاملاً مستقیم رو با هم شکل دادن به صورتی که ما وقتی اقدام ذهنی داریم از همون مسیری که داریم میریم نتایج بهتری می‌گیریم.

باورهای ما در زندگی واقعیت‌های مارو میسازه و اگر بتونیم باورهای درستی رو برای خودمون انتخاب کنیم اونوقت میتونیم واقعیت‌های درستی رو تجربه کنیم و اینکه بیایم باورهامون رو تغییر بدیم یک اقدام ذهنی است و یک آگاهی از کار ذهن محسوب میشه.

حالا وقتی ما باورهای که داریم رو تغییر میدیم از همون کسب و کاری که قبلاً داشتیم میتونیم نتایج تازه‌ای رو بگیریم، از همون تلاش‌هایی که داشتیم میتونیم نتایج تازه‌ای رو بگیریم.

افراد با تغییر باورهاشون به نتایج تازه‌ای رسیدن در زندگی و نکته جالب اینجا این نتایج از همون زندگی هست که قبلاً نتیجه‌ای نداشت.

چگونه ذهن خود را متمرکز کنیم؟

راستی بیایم باهم به این موضوع فکر کنیم شاید واقعاً ایراد از تلاش‌های ما نیست ایراد از ذهنیت ماست این میتونه یک موضوع چالش برانگیز برای هر فردی باشه و با فکر کردن بهش میشه به جواب‌های جالبی رسید خیلی از تفاوت‌ها توی ذهن ما و ساختار ذهنی ماست که از عدم شناخت کار ذهن است.



مطمئناً در زندگی تفاوت وجود داره بین یک فردی که برای ذهنش وقت میزاره با فردی که برای ذهنش وقت نمیزاره و این رو میشه با یک نگاه ساده درک کرد افرادی که برای ذهنشون وقت میزارن کاملاً متفاوت نتیجه می‌گیرند.

اما نکته مهم این هست که صرفاً یادگیری نمیتونه به ما کمک کنه در واقع ما بایستی اون چیزی که یاد می‌گیریم و برامون مفید هست رو در ذهنمون پیاده سازی کنیم و هر اقدامی که لازم هست رو براش انجام بدیم،

تا ازین آگاهی‌ها و شناختی که از کار ذهن پیدا کردیم رو به صورت عملی اجرا کنیم در زندگی و مسیر موفقیتمون بهره بگیریم و همواره زندگی همراه با آرامش و شادی رو تجربه کنیم و از تک تک لحظات زندگیمون لذت ببریم و این از تمرکزی که در فرآیند کنترل ذهن انجام میدیم به وجود میاد.

مثالی عینی از آگاهی از کار ذهن

همین که ما میایم یک آموزش رو گوش میدیم و اون آموزش رو درک می‌کنیم این خودش یک نمونه از آگاهی از کار ذهن هست و اگر در کنار این یادگیری ما فکر کنیم و سؤالاتی رو جواب بدیم در حال تکمیل کردن آگاهی هامون از کار ذهن هستیم.

کار ذهن چیست؟

در واقع تلاش‌های که ما در ذهنمون انجام میدیم که این تلاش‌های باعث میشه ساختار و شکل ذهن ما تازه‌تر و بهتر بشه رو اقدام ذهنی میدونیم که ناشی از اطلاع داشتن از کار ذهن است و این مسیر رو باید اینقدر ادامه بدیم تا به فرکانسی که میخوایم برسیم.



مهم‌ترین اقدام ذهنی چیست؟

هر اقدامی که مربوط به ذهن هست رو میشه مهم دونست اما اقدام‌های در ذهن ما مهم و سازنده هستن که با انجامشون خیلی از جنبه‌های ذهنیمون بهبود پیدا کنه و برای این موضوع باید ریشه‌ای به ذهنمون و اقدام هامون نگاه کنیم.

وقتی بتونیم یک اقدام سازنده و ریشه‌ای داشته باشیم اونوقت هم زمان چندین جنبه از زندگیمون باهم بهبود پیدا میکنه که به این اقدام‌ها که اقدامات مرکزی ذهن گفته میشه و حتماً هر کسی در زندگی نیاز به درک این موضوع دارد.

جمع بندی کتاب و کلام پایانی

اگر بتونیم کار ذهن رو بشناسیم و برای اون قدمی برداریم اونوقت مطمئناً میتونیم با حس بهتری زندگی کنیم و زندگیمون رو پیش ببریم تموم تلاشمون رو می‌کنیم که خودمون و شمارو به این آگاهی برسونیم تا بتونیم متفاوت‌تر از بقیه انسان‌ها زندگی کنیم.

امیدوارم در زندگی بهترین نتایج رو به دست به یاریم و همواره بتونیم با دید بازتری زندگی کنیم و زندگیمون رو پیش ببریم مارو با نظراتتون همراهی کنید تا بهتر از هر زمانی در کنار شما قرار

بگیریم به شما دوست عزیز پیشنهاد میکنیم که بیشتر درباره مباحث ذهنی مطالعه داشته باشید تا با درک بهتر بتونید به سادگی هر آنچه که میخواهید رو بدست بیارید و بهترین لذت ها رو در زندگیتون در کنار عزیزانتون تجربه کنید.

در پناه حق باشید

دوستتون داریم

یاحق.